



## **Inteligencja emocjonalna w biznesie**

*"Życie emocjonalne jest dziedziną, którą można podobnie jak czytanie czy matematykę, opanować lepiej lub gorzej, a składa się nań zespół specjalnych umiejętności. Stopień, w jakim dana osoba opanowała te umiejętności, decyduje o tym, czy odniesie w życiu sukces czy zabrniesie w ślepy zaułek; zdolność panowania nad swoimi emocjami jest metazdolnością, od której zależy sposób wykorzystania przez nas pozostałych zdolności, włącznie z samym intelektem."*

**Daniel Goleman**

**Celem szkolenia** jest rozwój inteligencji emocjonalnej pod kątem wykorzystania jej do celów zawodowych i osobistych. Warsztaty rozwijają świadomość na temat emocji oraz uczą, jak zarządzać emocjami w sytuacjach biznesowych.

#### **Dla kogo jest szkolenie:**

- ✓ dla osób zarządzających, które chcą pogłębić samopoznanie, poprawić relacje i atmosferę panującą w zespole,
- ✓ dla osób, których efektywność w pracy zależy od umiejętności zarządzania emocjami i innych umiejętności miękkich,
- ✓ dla pracowników, którzy chcą zwiększyć własną efektywność w pracy oraz zadbać o relację ze sobą i innymi,
- ✓ dla osób, które chcą popracować nad własną ekspresją emocji i zarządzaniem w stresie.

#### **Korzyści z udziału w warsztacie:**

- ✓ pogłębienie wiedzy o sobie, na temat swoich mocnych i rozwojowych stron, dzięki czemu większe zrozumienie własnych reakcji emocjonalnych,
- ✓ pogłębienie wiedzy nt. rozpoznawania i funkcji emocji w sytuacjach biznesowych,
- ✓ stworzenie przestrzeni do zatrzymania się i przyjrzenia się swoim strategiom zarządzania emocjami,
- ✓ poszerzenie wiedzy na temat rozpoznawania emocji u innych,
- ✓ zwiększenie świadomości w obszarze wagi umiejętności zarządzania emocjami, w codziennym funkcjonowaniu zarówno w środowisku zawodowym jak i osobistym,
- ✓ zrozumienie wpływu inteligencji emocjonalnej na podejmowanie decyzje i zachowania biznesowe,
- ✓ świadomość w zakresie czym jest inteligencja emocjonalna i czym się różni od IQ,
- ✓ znajomość strategii zarządzania emocjami,
- ✓ poprawa osobistej efektywności uczestników w pracy.

#### **Organizacja szkoląca pracowników może liczyć na:**

- ✓ zwiększenie efektywności pracowników, poprzez wzrost ich zadowolenia i satysfakcji z wykonywanej pracy,

- ✓ poprawę relacji interpersonalnych pracowników,
- ✓ poprawę atmosfery w środowisku pracy,
- ✓ zmniejszenie poziomu stresu pracowników w codziennym funkcjonowaniu,
- ✓ zmniejszenie ryzyka i wpływ na profilaktykę wypalenia zawodowego pracowników,
- ✓ ograniczenie ryzyka związanego z konfliktami oraz rotacją pracowników.

## **PROGRAM:**

### **1. WSTĘP I RUNDA ZAPOZNAWCZA:**

- sprawy organizacyjne,
- zbudowanie atmosfery komfortu pracy,
- kontrakt.

### **2. IQ A INTELIGENCJA EMOCJONALNA:**

- IQ oraz EQ oraz ich wpływ na nasze zachowania i sukcesy w życiu,
- typologie inteligencji emocjonalnej wg D. Golemana oraz J. Mayer, P. Salovey i Caruso,
- autodiagnoza inteligencji emocjonalnej - test,

### **3. EMOCJE - SKĄD SIĘ BIORĄ I JAK SOBIE Z NIMI RADZIMY:**

- umysł racjonalny i emocjonalny – skąd pochodzą emocje i jaką funkcję pełnią,
- mechanizmy radzenia sobie z emocjami,
- konsekwencje biznesowe i osobiste różnych mechanizmów radzenia sobie z emocjami,

### **4. SAMOŚWIADOMOŚĆ EMOCJI W ŻYCIU CODZIENNYM:**

- teoria mikroekspresji wg. Paula Ekmana,
- słownik emocji,
- emocje a ciało wg. podejścia A. Lowena - barometr poziomu napięcia emocjonalnego,
  - o czym mówią nam emocje - emocje a potrzeby wg. podejścia Empatycznej Komunikacji Marshalla Rossenberga,
  - pisanie ekspresywne jako metoda identyfikacji emocji i potrzeb,

### **5. SAMOREGULACJA I KONTROLA EMOCJI:**

- na ile można kontrolować emocje,
- unikanie poznawcze i wpływ tego mechanizmu na naszą zdolność zarządzania emocjami,
- relaksacja i robienie pauzy między bodźcem a reakcją, poprzez oddech w nurcie Joy Manne (rola oddechu w radzeniu sobie z emocjami),
- przebywanie w strefie odnowy - dbanie o dodatni bilans emocjonalny.

## **6. EMPATIA W RELACJI Z PRACOWNIKAMI:**

- czym jest empatia wg. Marshalla Rossenberga,
- dlaczego warto być empatycznym wobec pracowników,
- empatyczny przywódca - cechy i zachowania,
- konsekwencje biznesowe empatycznego podejścia do pracowników,

## **7. PODSUMOWANIE SZKOLENIA:**

- stworzenie indywidualnego planu wprowadzenia nowych nawyków,
- runda podsumowująca,
- ewaluacja szkolenia.

Program szkolenia opiera się na pracy warsztatowej. Dzięki temu uczestnicy biorą aktywny udział w dyskusjach, dzielą się swoim doświadczeniem, biorą czynny udział w ćwiczeniach. Dodatkowym atutem formy warsztatowej jest informacja zwrotna oraz rekomendacja ścieżki dalszego rozwoju jaką uczestnicy otrzymują od trenera i pozostałych członków grupy.

### **Metodologia:**

- ćwiczenia indywidualne oraz grupowe,
- case study,
- film szkoleniowy,
- prezentacja multimedialna,
- dyskusja moderowana,
- gry energetyzujące/relaksujące,
- mini wykłady trenera,
- praca z kartami coachingowymi.

### **Grupa osób: do 15**

**Czas trwania:** rekomendowane jest 2x8 godzin w celu maksymalizacji efektywności szkolenia.

**KONTAKT:**

**MONIKA KLIBER**  
**[www.monikakliber.com](http://www.monikakliber.com)**  
**e: [kontakt@monikakliber.com](mailto:kontakt@monikakliber.com)**  
**t: 507115888**

## NOTKA O TRENERZE



### Monika Kliber

**Coach, trener. Pomagam ludziom tak uporządkować swoją codzienność, by mogli zadbać o siebie, realizować się w życiu w swoim rytmie oraz ze spokojem i satysfakcją łączyć życie zawodowe i osobiste. Propagator idei (work) life balance oraz miłośniczka holistycznego podejścia do rozwoju.**

Już ponad 10 lat współpracuję z Klientami w drodze ich rozwoju osobistego. Pracując w międzynarodowych korporacjach w obszarze szeroko rozumianego HR-u, **przeprowadziłam ok 2500 godzin szkoleń oraz ok 1000 godzin**

**pracy 1:1 z zastosowaniem coachingu, mentoringu oraz on the job training.**

W przeciągu 8 lat współpracowałam z ponad 150 menadżerami z całej Polski szkoląc ich oraz ich zespoły. Jako HR Business Partner doradzałam w obszarach zarządzania pracownikami, zaś później jako Trener wspierałam w rozwoju ich kompetencji menadżerskich i osobistych, poprzez szkolenia i coaching.

Obecnie wspieram menadżerów, pracowników firm oraz osoby prywatne w projektowaniu pracy i życia w zgodzie ze swoim rytmem, z zachowaniem równowagi wewnętrznej i zewnętrznej.

Prowadzę warsztaty z zakresu umiejętności menadżerskich, komunikacji, intrapersonalnych, work-life balance oraz coachingu. Prowadzę również indywidualne sesje coachingowe. Wspieram moich Klientów w takim uporządkowaniu swojej codzienności, by mogli zadbać o siebie, pracować i realizować się w życiu osobistym w zgodzie ze swoimi potrzebami i głęboką misją.

Swoje kompetencje trenerskie i coachingowe rozwijałam m.in. poprzez udział w:

- Studium Zawodowym Coacha Biznesu w Pracowni Coachingu Novo
- Szkoleniu Points Of You - the coaching game u Joanna Szelugi

- Szkole Transformacyjno-rozwojowej Grupy Trenerskiej Mentor
- Szkole Inteligencji emocjonalnej Grupy Trenerskiej Mentor
- Szkole Trenera Inspiracji w Szkole Inspiracji Lechosława Chaleckiego
- Szkoleniu I stopnia z Racjonalnej Terapii Zachowań Agnieszki Hottowy

oraz uczestnicząc w wielu szkoleniach z obszarów umiejętności menadżerskich, sprzedaży, komunikacji oraz zarządzania sobą w czasie.

Regularnie piszę artykuły do takich magazynów i portali jak: BANG magazyn psychologiczny, Kobiety Białystok, Obcasy Podlasia czy Marketing w praktyce oraz na swojego autorskiego bloga na [www.monikakliber.com](http://www.monikakliber.com)

Współpracowałam m.in. z takimi firmami jak Provident Polska S.A. Uniwersytet w Białymstoku, INTRUM Justitia Sp. z o.o., Orange Polska S.A., Współpracownia Sp. z o.o., Loża Kobiet Podlaskiego Klubu Biznesu, Agencja grey tree, Behap Sp. z o.o., PAGED - sklejka i inne.

Rekomendację mogą zostać przesłane na Państwa życzenie.